

## PROGRAMA MUJER Y DEPORTE

# SEMINARIO DE PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

**CAR MADRID 13 DICIEMBRE 2017**

### 1- REGULACIÓN.

La **Federación Española de Luchas Olímpicas** dentro del **Programa de Mujer y Deporte**, organiza **Actividades de Formación** elaboradas dentro del Plan de Formación de Entrenadores de las diferentes modalidades FELODA.

La Presente Curso, gozara del reconocimiento de la **Federación Española de Luchas Olímpicas**, que emitirá **Diploma acreditativo de la formación recibida**.

### 2.- Denominación del curso:

**SEMINARIO DE PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS**

### 3.- NORMATIVA DE ADMISION ALUMNOS

#### 3.1 Requisitos generales.

- Licencia Nacional en cualquier modalidad FELODA 2018.

### 4.- Características de la Actividad de Formación, Programa y Horario.

- Duración de la actividad: 6 horas lectivas
- Jueves 13 de diciembre de 2018 de 15:00 a 21:00 horas
  - Presentación
  - Factores de riesgo relacionados con la actividad deportiva y el entrenamiento
  - Valoración de la postura y el equilibrio en la prevención de lesiones
  - Preparación física y planes preventivos
  - La importancia de un equipo interdisciplinar
  - Trabajo en agua y otros entornos
  - Fases de la recuperación y readaptación
  - Alimentación y nutrición deportiva en la prevención y recuperación de lesiones deportivas
  - Estrategias para la prevención de lesiones
  - Mesa redonda (problemáticas típicas / personales)

### 5.- Matricula y tarifa

#### 5.1 Matriculación

- Inscripciones hasta el 10 de diciembre de 2018.

- Complimentar solicitud y enviarla al correo electrónico [escueladeentrenadores@felucha.com](mailto:escueladeentrenadores@felucha.com) o a través de **Plataforma Virtual de Enseñanza FELODA** desde la página web [www.felucha.com](http://www.felucha.com) o siguiendo las instrucciones:
  - Acudáis en el buscador a la dirección <https://lucha.deporteelanube.es>
  - Seleccionéis el Curso en el que queréis inscribiros.
  - Pinchad en INSCRIBETE y entra como NUEVO USUARIO o con tu clave si YA TENGO USUARIO.
  - Realizad el Registro de Usuario siguiendo todas las instrucciones.
  - Recordad vuestro usuario y clave de acceso.
  - Formalizad el abono de cuota y adjuntar la documentación requerida.

## 5.2 Tarifas

- Participación:
  - **Gratuito para MUJERES.**
  - **Gratuito para Seleccionadores Nacionales, Entrenadores y Luchadores de CAR o CTD.**
  - **Gratuito para 2 Entrenadores Autonómicos designados por cada Federación Autonómica.**
  - **Gratuito para Luchadores de CAR o CTD.**
  - **Gratuito para Entrenadores de Club con Alta 2018 en cualquiera de las Modalidades y Disciplinas FELODA.**
  - **Resto de candidatos: 60€**
- Plazas: 50 por riguroso orden de inscripción.
- Certificación y diploma Acreditativo por parte la FELODA: incluido en precio.

Ingreso en cuenta del **Banco Santander ES48 0049 1892 6927 1037 9711**, indicando nombre y cuota curso de entrenador.

## 5.3 Mujer y Deporte



+ Programas  
Mujer y Deporte

**TODAS LAS MATRICULAS DE ALUMNADO FEMENINO podrán acogerse al Programa de Deporte y Mujer que subvenciona 100% de la matrícula del Curso.**

## 6.- LUGAR

Centro de Alto Rendimiento del Consejo Superior de Deportes  
Sala de Combate  
C/ Obispo Trejo, s/nº  
Metros cercanos: Moncloa - Ciudad Universitaria

## 7- ORGANIZACIÓN DOCENTE Y PROFESORADO

### Óscar Peñas García:

- Licenciado CAFYDE
- Máster Readaptación y Recuperación de lesiones
- 6º DAN de judo, 5º JJOO Atenas, entrenador y preparador físico.

### Oscar Sánchez-Silva

- Master ARD
- Entrenador CAR
- Olímpico Seul 88

### Javier Prieto

- Jefe de Estudios
- Master ARD
- Escuela entrenadores FELODA